

# FICHA DE TREINO - MASCULINO

## INTERMEDIARIO 7

SEGUIR 8 SEMANAS



### DIA 1

### PERNAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO  
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ  
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CADEIRA EXTENSORA	5	15,15,12,12,12	1 MIN	
AGACHAMENTO LIVRE	5	15,15,12,12,12	1 MIN	
AVANÇO NO SMITH	4	12,12,10,10	1 MIN	
LEG PRESS COM PÉS ABDUZIDOS	5	15,15,12,12,12	1 MIN	
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA OU HALTER	5	15,15,12,12,12	1 MIN	
CADEIRA ADUTORA	5	15,15,12,12,12	1 MIN	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	4	15,15,15,15	30 SEG	
PANTURRILHA EM PÉ	4	15,15,15,15	30 SEG	
PANTURRILHA SENTADO	4	15,15,15,15	30 SEG	
Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf ) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf ) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

\* INTERVALO ENTRE SÉRIES:  
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições  
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN  
CREF - SP: 050453

# FICHA DE TREINO - MASCULINO

## INTERMEDIARIO 7












SEGUIR 8 SEMANAS

**60**  
DIAS  
PROJETO

PARA ASSISTIR O VÍDEO  
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ  
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

## DIA 2

### PEITO - BRAÇOS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
 CRUCIFIXO MAQUINA	4	15,15,12,12	1 MIN	
 SUPINO INCLINADO C/ HALTER	4	12,12,10,10	1 MIN	
 SUPINO RETO C/ HALTER	4	12,12,10,10	1 MIN	
 PULLOVER C/ HALTER	4	12,12,12,12	1 MIN	
 PARALELAS	3	15,15,15	1 MIN	
 TRÍCEPS FRANCÊS C/ HALTER (BILATERAL)	4	12,12,12,12	1 MIN	
 TRÍCEPS PULLEY C/ CORDA	4	12,12,12 12	1 MIN	
 ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	5	20,20,20, 20	1 MIN	
 ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	4	30,30,30 30	1 MIN	
 PRANCHA	4	1 MIN	1 MIN	
 Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf ) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf ) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

\* INTERVALO ENTRE SÉRIES:  
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições  
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN  
CREF - SP: 050453

# FICHA DE TREINO - MASCULINO

## INTERMEDIARIO 7

SEGUIR 8 SEMANAS



### DIA 3

PARA ASSISTIR O VÍDEO  
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ  
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

### COSTAS / FEMORAIS / PANTURRILHA

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
 PULL DOWN C/ CORDA	4	15,15,12,12	1 MIN	
 PUXADOR ALTO SUPINADO FECHADO	4	12,12,10,10	1 MIN	
 PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO	4	12,12,10,10	1 MIN	
 REMADA CURVADA PRONADO C/ BARRA	4	12,12,10,10	1 MIN	
 STIFF	4	15,15,15,15	1 MIN	
 MESA FLEXORA	4	12,12,12,12	1 MIN	
 FLEXOR SENTADO	4	12,12,12,12	1 MIN	
 PANTURRILHA NO LEG PRESS	4	15,15,15,15	1 MIN	
 PANTURRILHA EM PÉ	4	15,15,15,15	1 MIN	
 PANTURRILHA SENTADO	4	15,15,15,15	1 MIN	
 Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf ) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf ) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

















FICHA DE TREINO - MASCULINO  
INTERMEDIARIO 7  
SEGUIR 8 SEMANAS

60 DIAS  
PROJETO

PARA ASSISTIR O VÍDEO  
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ  
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 4  
OMBRO / BÍCEPS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
 AQUECER MANGUITO				
 CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO	4	15,15,12,12	1 MIN	
 ELEVAÇÕES LATERAIS C/ HALTER	5	15,15,12,12,12	1 MIN	
 ELEVAÇÕES FRONTAIS C/ BARRA PRONADO	4	15,15,12,12	1 MIN	
 DESENVOLVIMENTO C/ HALTER	4	15,15,12,12	1 MIN	
 REMADA EM PÉ NO SMITH (POR TRÁS DO TRONCO )	4	12,12,12,12	1 MIN	
 ROSCA ALTERNADA NO BCO 45 °	4	12,12,12,12	1 MIN	
 ROSCA CONCENTRADA SEM APOIO	4	12,12,12,12	1 MIN	
 ROSCA SCOTT	4	12,12,10,10	1 MIN	
 ROSCA INVERSA COM W	4	12,12,12,12	1 MIN	
 ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	5	20,20,20,20,20	1 MIN	
 ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	4	30,30,30,30	1 MIN	
 PRANCHA	4	1 MIN	1 MIN	
 Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf ) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf ) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

FICHA DE TREINO - MASCULINO  
INTERMEDIARIO 7  
SEGUIR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ  
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 5  
PERNAS




	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CADEIRA EXTENSORA	5	15,15,12,12,12	1 MIN	
AGACHAMENTO LIVRE	5	12,12,10,8	1 MIN	
AVANÇO NO SMITH	4	12,12,10,10	1 MIN	
LEG PRESS COM PÉS ABDUZIDOS	5	15,15,12,12,12	1 MIN	
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA OU HALTER	5	15,15,12,12,12	1 MIN	
CADEIRA ADUTORA	5	15,15,12,12,12	1 MIN	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	4	15,15,15,15	30 SEG	
PANTURRILHA EM PÉ	4	15,15,15,15	30 SEG	
PANTURRILHA SENTADO	4	15,15,15,15	30 SEG	
Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf ) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf ) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			

FICHA DE TREINO - MASCULINO  
INTERMEDIARIO 7  
SEGUIR 8 SEMANAS

60 DIAS  
PROJETO

PARA ASSISTIR O VÍDEO  
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ  
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 6  
PEITO - BRAÇOS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
 CRUCIFIXO MAQUINA	4	15,15,12,12	1 MIN	
 SUPINO INCLINADO C/ HALTER	4	12,12,10,10	1 MIN	
 SUPINO RETO C/ HALTER	4	12,12,10,10	1 MIN	
 PULLOVER C/ HALTER	4	12,12,10,10	1 MIN	
 PARALELAS	4	12,12,12,12	1 MIN	
 TRÍCEPS FRANCÊS C/ HALTER (BILATERAL)	4	12,12,12,12	60S a 90S	
 TRÍCEPS PULLEY C/ CORDA	4	12,12,12,12	1 MIN	
 ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	5	20,20,20 20,20	1 MIN	
 ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	4	30,30,30,30	1 MIN	
 PRANCHA	4	1 MIN	1 MIN	
 Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf ) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf ) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)			



# FICHA DE TREINO - MASCULINO

## INTERMEDIARIO 7

SEGUIR 8 SEMANAS

**60**  
DIAS  
PROJETO

### DIA 7

### DESCANSO



Cardio

45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf )  
45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf )  
30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)